

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО
ВИДА № 38"
ГОРОДСКОГО ОКРУГА
САМАРА



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 38

М.В.Назарян
Приказ №1
«28» августа 2023 год

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА по физическому развитию с детьми дошкольного возраста (3- 7 лет)

Принята

на заседании

педагогического совета МБДОУ

протокол № 1 от «28» августа 2023 года

Разработал:

инструктор по физической культуре

Паршков Евгений Алексеевич

Самара, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел:

Пояснительная записка включает

1. Цель и задачи в соответствии с ФГОС ДО развития воспитанников.
2. Возрастные особенности детей возрастных групп педагога по направлению деятельности.
3. Принципы и подходы к формированию программы
4. Планируемые результаты образовательной работы и методы педагогической диагностики для отслеживания запланированных результатов и определения уровня развития.

II. Содержательный раздел:

1. Задачи образовательной работы по направлению педагога с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.
4. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.
6. Способы поддержки детской инициативы.
7. Взаимодействие с семьями воспитанников (план на год).
8. Взаимодействие с педагогами МБДОУ.

III. Организационный раздел:

1. Условия организации образовательной деятельности с воспитанниками.
2. Комплексно – тематическое планирование.
3. Праздничный календарь
4. Перечень методических пособий.
5. Организация предметно-развивающей среды.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно- правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ: Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.; СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации); Примерной Основной Образовательной Программы Дошкольного Образования одобренной решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).

Рабочая программа ориентирована на воспитанников с 3 до 7 лет.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом общеобразовательной программы МБДОУ № 38 г.о Самара, на основе : парциальной программы «Малыши-крепыши» физического развития детей 3–7 лет направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста и формирование навыков безопасного поведения в целях сохранения здоровья. О.В. Бережнова, В.В. Бойко. Так же в программу вошла парциальная программа «Физическая культура дошкольника» Л.В. Пензулаевой.

1.1. Цель и задачи Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Обучающие:

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;
- формировать правильное отношение к физкультурным ОД и спортивным мероприятиям;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе подхода к проблеме развития психики ребенка.

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- 1. Поддержка разнообразия детства.** МБДОУ выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.
- 2. Сохранение уникальности и самоценности детства** как важного этапа в общем развитии человека. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех

этапов детства (раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. Позитивная социализация ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. Личностно- развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. Сотрудничество Организации с семьей. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы. Сотрудники Организации должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

8. Индивидуализация дошкольного образования предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

9. Возрастная адекватность образования. Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-

коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи.

12. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. При этом Программа оставляет за МБДОУ право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п

1.1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет

от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с

различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества:

ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни. Планируемые результаты освоения программы:
- Укрепление физического и психического здоровья детей:
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты освоения ООП в каждой возрастной группе:

Младшая возрастная группа

- Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление
- Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей
- Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы

- Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)
- Ползает на четвереньках произвольным способом
- Лазает по лесенке произвольным способом
- Лазает по гимнастической стенке произвольным способом
- Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами
- Катит мяч в заданном направлении
- Бросает мяч двумя руками от груди
- Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит
- Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит
- Метает предметы вдаль
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры
- Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время еды
- Сам (или после напоминания взрослого) соблюдает элементарные правила поведения во время умывания
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Средняя возрастная группа

- Проявляет интерес к подвижным играм, физическим упражнениям
- Метает предметы разными способами
- Отбивает мяч об землю двумя руками
- Отбивает мяч об землю одной рукой
- Уверенно бросает и ловит мяч
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону
- Выполняет упражнения, демонстрируя пластичность, выразительность движений
- Следит за правильной осанкой под руководством воспитателя
- Моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле, чихании
- Правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды
- Обращается за помощью к взрослому при плохом самочувствии, травме

Старшая возрастная группа

- Владеет основными движениями в соответствии с возрастом
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях
- Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах
- Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
- Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа
- Запрыгивает на предмет (высота 20 см)
- Прыгает в обозначенное место с высоты 30 см
- Прыгает в длину с места (не менее 80 см)
- Прыгает в длину с разбега (не менее 100 см)
- Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см)
- Прыгает через короткую и длинную скакалку
- Бег 30 м, (мин. и сек.)
- Бег 90 м (мин. и сек.)
- Подъем в сед за 30 сек
- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском
- Бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой
- Отбивает мяч на месте не менее 10 раз
- Ведет мяч на расстояние не менее 6 м
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге
- Выполняет повороты направо, налево, кругом
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следит за правильной осанкой
- Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу
- Владеет элементарными навыками личной гигиены
- Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого)

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ложкой
- Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня

Подготовительная к школе возрастная группа

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции
- Участвует в играх с элементами спорта
- Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см
- Прыгает в длину с места не менее 100 см
- Прыгает в длину с разбега до 180 см
- Прыгает в высоту с разбега в высоту не менее 50см
- Прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами
- Бег 30 м, (мин. и сек.)
- Бег 90 м (мин. и сек.)
- Подъём в сед за 30 сек
- Бросает набивной мяч (1кг) вдаль
- Бросает предметы в цель из разных положений
- Попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м
- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м
- Метает предметы в движущуюся цель
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения
- Может следить за правильной осанкой
- Применяет навыки личной гигиены (выполняет осознанно и самостоятельно)
- Применяет культурно-гигиенические навыки (может следить за своим внешним видом и т.д.)
- Сформированы представления о здоровом образе жизни

Ссылки на оценочные материалы

В соответствии с пунктом 3.2.3, а также комментарием МИНОБРНАУКИ России к ФГОС ДО в рамках реализации данной Программы педагоги обязаны анализировать индивидуальное развитие воспитанников в форме педагогической диагностики для:

- - индивидуализации образования, которая предполагает поддержку ребенка, построение его индивидуальной траектории, а также включающая при необходимости коррекцию развития воспитанников в условиях профессиональной компетенции педагогов;
- - оптимизация работы с группой детей.

Инструментарий для проведения педагогической диагностики (методики, технологии, способы сбора и хранения аналитических данных и т.п.) определен педагогическим советом.

Педагог имеет право по собственному выбору использовать имеющиеся в программе «Истоки» методики педагогической диагностики в группе детей Организации и проводить ее самостоятельно. Данные, полученные в результате такой оценки, также являются профессиональными материалами самого педагога и не подлежат проверке в процессе контроля и надзора.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, а также учёта критериев и показателей, а фиксация данных проводится на начало и конец учебного года.

Основной формой педагогической диагностики является наблюдение. Причем важно осуществлять наблюдение при:

- организованной деятельности в режимные моменты;
- самостоятельной деятельности воспитанников;
- свободной продуктивной, двигательной или спонтанной игровой деятельности воспитанников;
- непосредственно образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для её проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Также педагогическая диагностика не предполагает жестких временных рамок, т.к. это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям воспитанников, а также содержания ФГОС ДО.

Специальными условиями проведения педагогической диагностики являются:

- выбор методик и педагогических технологий, знакомство педагогов с их содержанием;
- разработка инструментария для фиксации, анализа и хранения полученных в ходе мониторинга результатов, определяющих индивидуальное развитие ребенка, его динамику по мере реализации Программы,
- подбор дидактических материалов для проведения педагогической диагностики.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.1. Задачи образовательной работы по направлению педагога с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (дети четвертого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики; Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;

Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентирясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

Формирование начал полезных привычек.

Содержание и организация образовательной деятельности

1.Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской любви и безусловного его принятия близкими людьми. Для детей младшего дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всего приобретает невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми. Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей — в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье. Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут малоэффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо: — создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;

— организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;

— организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.). Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и

физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников. Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Парциальная программа «Малыши-крепьши» физического развития детей 3–7 лет направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста и формирование навыков безопасного поведения в целях сохранения здоровья. О.В. Бережнова, В.В. Бойко

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности.

Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

3. Приобщение детей к физической культуре.

Парциальная программа «Малыши-крепьши» физического развития детей 3–7 лет направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста и формирование навыков безопасного поведения в целях сохранения здоровья. О.В. Бережнова, В.В. Бойко.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня. Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

Диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 3–4 лет

Вид движения	Упражнения
--------------	------------

Ходьба	<p>— ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; — ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); — ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; — ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; — ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см); — медленное кружение в обе стороны.</p>
Бег	<p>— бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; — бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p>
Катание, бросание, метание, ловля мяча	<p>— катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); — метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками.</p> <p>— ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см); — бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).</p>
Лазание, ползание	<p>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; — подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; — пролезание в обруч; — перелезание через бревно; — лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p>
Прыжки	<p>— прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; — прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше</p>

	поднятой руки ребенка; — прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); — прыжки через предметы (высота 5 см); — прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); — прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Построения и перестроения	— построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; — перестроение в колонну по два, в рассыпную; — размыкание и смыкание обычным шагом; — повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	— выполнение ОРУ под музыку.
Спортивные упражнения	— катание на санках друг друга, с невысокой горки.
Подвижные игры	С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку». С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дольше». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик». С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит». На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (дети пятого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Формирование умений правильно выполнять основные движения. Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.

Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.

Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).

Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья. Представление необходимости выполнения правил личной гигиены. Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание и организация образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Взрослые поддерживают необходимые санитарно-гигиенические нормы в детском саду и дома; проводят различные мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма ребенка. Продолжается работа по объединению воспитательно-оздоровительных ресурсов семьи и детского сада. Педагоги оказывают психолого-педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления духовной, психической и физической составляющих здоровья дошкольников: подбирают литературу для самообразования, проводят беседы и консультации. Различные формы активного детско-родительского досуга постепенно должны стать естественной составляющей образовательного процесса.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Обогащаются представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здорового сберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, себе и другим людям. Дети продолжают знакомиться с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья.

Взрослые проводят беседы о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, прогулок на свежем воздухе; содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике зубных болезней и простудных заболеваний. Педагоги продолжают обучать детей и их родителей различным здоровьесозидающим технологиям, в том числе по укреплению психической составляющей здоровья.

3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в средней группе организуется в различных формах в течение дня. Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяной дорожке; в теплое время года — обучение езде на трехколесном велосипеде. В теплое время года большинство игр и игровых упражнений рекомендуется планировать на воздухе. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий по подгруппам три раза в неделю длительностью не более 20 мин. Занятия проводятся в

физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме. Игровой метод остается основным при организации образовательной деятельности по физическому развитию детей.

Возможный диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 4–5 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> — ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; — ходьба в колонне по одному, по двое (парами); — ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную; — ходьба с выполнением заданий; — ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; — ходьба между линиями (расстояние 10– 15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); — ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15– 20 см, высота 30–35 см); — перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> — бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; — бег в колонне (по одному, по двое); — бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную; — бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м со средней скоростью; — непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин; — челночный бег 3 раза по 10 м.; — бег на 20 м (5,5–6 сек).
Катание, бросание, метание, ловля	<ul style="list-style-type: none"> — прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами; — бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1–1,5 м);

мяча	<p>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд);</p> <p>— метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м);</p> <p>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м); — метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м)</p>
Лазание, ползание	<p>— ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доскам;</p> <p>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>— ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</p> <p>— подлезание под веревку, дугу (высота 50 см); — пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку;</p> <p>— лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p>
Прыжки	<p>— прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом; — прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно); — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); — прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; — прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см); — прыжки через длинную скакалку.</p>
Построения и перестроения	<p>— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три; — равнение по ориентирам; — повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>— выполнение ОРУ под музыку.</p>
Спортивные упражнения	<p>— ходьба на лыжах ступающим шагом, выполняя повороты на месте переступанием, подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м); — скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее; — скольжение по ледяной дорожке.</p>

<p>Подвижные игры</p>	<p>С бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка». С лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц». С мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». С метанием: «Сбей булаву». На координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай». «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек». «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».</p>
---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

СТАРШАЯ ГРУППА (дети шестого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране. Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.

Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.

Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.

Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание и организация образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений средствами разнообразных форм совместной двигательной деятельности (физкультурные занятия и досуги, развлечения, праздники, подвижные игры и др.). Взрослые (педагоги, родители) стараются на личном примере продемонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Обогащаются представления детей о функционировании организма человека.

Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаляющих

процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе. Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Взрослый поощряет стремление детей использовать в играх правила здоровья берегающего поведения; разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья.

3. Приобщение детей к физической культуре:

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в старшей группе организуется в различных формах в течение дня. В возрасте 5–6 лет актуальным становится формирование координационных способностей и точности движений. Последовательно применяются более сложные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, удерживания равновесия. Значительное место занимают ОРУ с использованием различных атрибутов (обручи, мячи и пр.), элементы спортивных игр, спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на двухколесном велосипеде и самокате и пр. Оптимизация режима двигательной активности старших дошкольников в детском саду может быть достигнута за счет ежедневного проведения занятий по физическому развитию в рамках организации НОД: три занятия в неделю подгруппами проводятся в первой половине дня, из них одно занятие — в игровой форме на воздухе. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность любого занятия не должна превышать 25 мин. В процессе организации занятий педагог должен обращать особое внимание на то, чтобы дети оказывали помощь и поддержку друг другу. Игровой метод остается основным при организации занятий по физическому развитию. Показ и объяснение педагога играют при этом значительную роль. Постепенно расширяется сфера применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе организации различных форм образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 5–6 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> — ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево; — ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий; — ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках; — ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через

	<p>предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;</p> <p>— ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);</p> <p>— кружение парами, держась за руки.</p>
Бег	<p>— бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом;</p> <p>— бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную;</p> <p>— бег с изменением темпа, сменой ведущего; — бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек);</p> <p>— непрерывный бег в медленном темпе 1,5– 2 мин;</p> <p>— челночный бег 3 раза по 10 м;</p> <p>— бег на 20 м (5–5,5 сек);</p> <p>— бег парами, держась за руки;</p> <p>— бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Бросание, метание, ловля мяча	<p>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м);</p> <p>— бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд);</p> <p>— бросание мяча вверх и ловля его после хлопков; — отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров);</p> <p>— бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м);</p> <p>— метание на дальность правой и левой руками (4–7 м);</p> <p>— метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м);</p> <p>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).</p>
Лазание, ползание	<p>— ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам;</p> <p>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>

	<p>руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> — ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; — подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); — пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); — перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; — лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> — прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом; — прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); — прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); — прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. — прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); — прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; — прыжки с высоты 30 см в обозначенное место; — прыжки в длину с места (не менее 70 см); — прыжки в длину с разбега (от 90 см); — прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); — прыжки с короткой скакалкой; — пробегание и прыжки через длинную скакалку
Построения и перестроения	<ul style="list-style-type: none"> — построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три; — равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; — повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> — выполнение ОРУ под музыку; — согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Спортивные игры	— элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея.
Спортивные упражнения	— ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км); — катание на санках друга друга по кругу, скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок; — скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая во время скольжения.
Подвижные игры	С бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку». С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка». С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо». С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему». На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки». На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки». На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (дети седьмого года жизни)

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

Совершенствование техники выполнения движений;

Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.

Продолжение целенаправленного развития физических качеств. Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.

Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических—упражнений.

Содержание и организация образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Педагоги вместе с родителями продолжают воспитательно-оздоровительную работу; участвуют в совместном активном досуге (походах, праздниках, развлечениях, досугах, подвижных играх и пр.); содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе; заботятся о развитии у детей ценностей созидателей.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Дети продолжают знакомиться с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливают зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок. Расширяются представления детей о значении двигательной активности, соблюдении режима дня, правилах и видах закаливания, о пользе сна и активного отдыха, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека. Расширяются представления о правилах и видах закаливания. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого и внимательного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре в подготовительной к школе группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 8, 9). Выполнение комплексов физических упражнений носит более сложный характер, вносятся новые элементы спортивных игр. В процессе организации двигательной деятельности педагог использует методы страховки и учит детей оказывать помощь и поддержку друг другу. Подвижные игры, приобретая более целенаправленный характер, включают сложные двигательные задания, направленные на развитие двигательного творчества детей. В теплое время года все занятия рекомендуется планировать на воздухе. Длительность занятия не должна превышать 30 мин. Игровой метод продолжает применяться при организации занятий по физическому развитию. Расширяется сфера использования словесных заданий, указаний, кратких объяснений и сравнений.

Диапазон движений (упражнений), который может освоить ребенок 6–7 лет

Вид движения	Упражнения
Ходьба	— ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных

	<p>сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе;</p> <p>— ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;</p> <p>— ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, врассыпную;</p> <p>— ходьба в сочетании с другими видами движений; — ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом;</p> <p>— ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок;</p> <p>— ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); — кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
Бег	<p>— бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед;</p> <p>— бег в колонне (по одному, по двое);</p> <p>— бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, с различными заданиями, с преодолением препятствий;</p> <p>— бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками;</p> <p>— бег с изменением темпа, сменой ведущего;</p> <p>— бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек);</p> <p>— непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин;</p> <p>— челночный бег 3–5 раз по 10 м.;</p> <p>— бег парами, держась за руки;</p> <p>— бег по наклонной доске вверх и вниз.</p>
Бросание, метание, ловля мяча	<p>— бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м;</p>

	<p>— бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд);</p> <p>— бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов; — отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м);</p> <p>— перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м);</p> <p>— метание на дальность правой и левой руками (6–10 м); — метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м);</p> <p>— метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.</p>
Лазание, ползание	<p>— ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам;</p> <p>— лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;</p> <p>— подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см);</p> <p>— пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола);</p> <p>— перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.</p>
Прыжки	<p>— прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом;</p> <p>— прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно);</p> <p>— прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см);</p> <p>— прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см;</p> <p>— прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> — прыжки с высоты 40 см в обозначенное место; — прыжки в длину с места (не менее 100 см); — прыжки в длину с разбега (от 140 см); — прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); — прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.); — пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами; — прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.
Построения и перестроения	<ul style="list-style-type: none"> — построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; — перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; — расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две; — равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; — повороты направо, налево, кругом (переступанием); — размыкание и смыкание приставным шагом.
Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> — выполнение ОРУ под музыку; — согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> — элементы: городков, баскетбола, бадминтона, футбола, хоккея, настольного тенниса.
Спортивные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> — ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок, скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками, попеременный двухшажный ход, ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км), поворот переступанием на месте и в движении, подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой», спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение «плугом»; — катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад, катание друг друга, спуск с горы, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту), управляя санками с помощью ног, катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами; — скольжение по ледяным дорожкам.
Подвижные	<ul style="list-style-type: none"> С бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами»,

игры	<p>«Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног». С прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись». С лазанием: «Ловля обезьян», «Перелет птиц». С метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки». На ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец». На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».</p>
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Форма непосредственно образовательной деятельности с воспитанниками представляет собой единицы дидактического цикла. Форма определяет характер и ориентацию деятельности, является совокупностью последовательно применяемых методов, рассчитанных на определённый временной промежуток. В основе формы может лежать ведущий метод и специфический сюжетобразующий компонент.

Метод в дошкольной педагогике - вариант совместной деятельности педагога с детьми или воздействия на детей с целью решения образовательных задач (воспитание, обучение, развитие, социализация).

Способ – вариация применения отдельного метода, зависящая от образовательных задач, а также особенностей становления ведущей деятельности, особых образовательных потребностей и (или) индивидуального состояния ребёнка (группы детей).

Приём – это составная часть или отдельная сторона метода. Отдельные приемы могут входить в состав различных методов.

Средство - вспомогательный элемент в реализации определенных форм реализации Программы, методов, способов действия.

Образовательный процесс, непосредственно осуществляемый с детьми дошкольного возраста, охватывает весь период пребывания воспитанников в ДОО и условно делится на три основополагающих аспекта:

- Непосредственно образовательная деятельность.
- Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов и специально организованных мероприятий.
- Самостоятельная деятельность.
- Свободная (нерегламентированная) деятельность воспитанников.

Каждый из четырёх указанных аспектов имеет свои формы, методы, способы реализации.

Формы непосредственно образовательной деятельности классифицировать в зависимости от:

- количества воспитанников (индивидуальные, подгрупповые, индивидуально-подгрупповые, фронтальные);
- степени интеграции (интегрированные, с доминирующей образовательной областью (занятие по развитию речи, по ознакомлению с окружающим, по рисованию и др.);
- ведущего метода и/или совокупности методов в целом (ознакомительное, комплексное, экспериментирование, формирование определённых навыков, драматизация);
- сюжетообразующего компонента (композиция).

Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность воспитанников	Методы и средства
Индивидуальные Подгрупповые Групповые		Индивидуальные Подгрупповые	Наглядные Показ упражнений Использование пособий Имитация Зрительные ориентиры Восприятие музыки
Формы работы			
Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения	Словесные Объяснения, пояснения, указания Подача команд, распоряжений, сигналов Вопросы к детям Беседа Рассказ Словесная инструкция Практические Повторение упражнений без изменения Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме инструкция Средства ИКТ, наглядность, пособия, атрибуты для подвижных игр, спортивный инвентарь, нетрадиционный спортивный инвентарь

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Реализация содержания рабочей программы предполагает распределение разных видов деятельности и культурных практик по компонентам образовательных областей в соответствии с возрастными категориями детей и учитывает социальную ситуацию развития ребенка.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
2. поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
3. установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - развитие умения детей работать в группе сверстников;
4. построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
 - создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
 - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
 - оценку индивидуального развития детей;
5. взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

2.4. Способы поддержки детской инициативы.

При организации образовательной деятельности в целях поддержки детской инициативы необходимо придерживаться следующих принципов:

- принцип деятельности - стимулирование детей на активный поиск новых знаний в совместной деятельности с взрослым, в игре и в самостоятельной деятельности.
- принцип вариативности - предоставление ребенку возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора, самостоятельного выхода из проблемной ситуации.
- принцип креативности - создание ситуаций, в которых ребенок может реализовать свой творческий потенциал через совместную и индивидуальную деятельность.

Эффективные формы поддержки детской инициативы

1. Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
2. Проектная деятельность
3. Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – опыт и экспериментирование
4. Наблюдение и элементарный бытовой труд в центре экспериментирования
5. Совместная деятельность взрослого и детей по преобразованию предметов рукотворного мира и живой природы
6. Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центрах развития

Условия, необходимые для развития познавательно-интеллектуальной активности детей

1. Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
2. Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы;
3. На занятии преобладает демократический стиль общения воспитателей с детьми;

4. Воспитатели и родители развивают умение детей осуществлять выбор деятельности в соответствии со своими интересами;
5. Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Срок	Возраст	Содержание работы	Форма	Ответственные
Октябрь	Младшая и средняя группы	«Воспитание правильной осанки у ребёнка»	Информация (стендовый материал)	Руководитель по ФИЗО
	Старшая и подготовительная группы	«Чрезмерный вес ребенка - угроза здоровью». "Семейные старты"	Информация (стендовый материал) Участие родителей в подготовке и проведении праздника	Руководитель по ФИЗО Воспитатели групп
Ноябрь	Младшая и средняя группы	«Зарядка – это весело» «День здоровой семьи»	Информация (стендовый материал) Спортивный праздник	Руководитель по ФИЗО Руководитель по ФИЗО, воспитатели групп
	Старшая и подготовительная группы	«Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОУ» «Спортивный праздник	Информация (стендовый материал) Участие родителей в подготовке и	Руководитель по ФИЗО

		с родителями, посвященный дню матери»	проведении праздника	Руководитель по ФИЗО Воспитатели групп
Декабрь	младшая и средняя группы	«Одежда и здоровье детей»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по физо
	Старшая и подготови тельная группы	«Игры зимой на свежем воздухе»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по ФИЗО
	старшая логопеди ческая группа	«Речевые игры»	Открытое занятие	Инструктор по ФИЗО воспитатели группы
Январь	младшая и средняя группы	"Как сохранить зрение ребёнка?"	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по ФИЗО
	Старшая и подготови тельная группы	«Одежда и здоровье детей»	Консультация (стендовый материал)	Инструктор по ФИЗО

Февраль	младший возраст	«Игры зимой на свежем воздухе»	Информация (стендовый материал)	Руководитель по ФИЗО
	Средняя группа	«Мой папа – защитник отечества»	Фотовыставка	Руководитель по ФИЗО
	Старшая и подготовительная группы	«А ты баты мы солдаты»	Праздник ко Дню защитника Отечества	Воспитатели групп
Март	младшая и средняя группы	«Сто затей для 100 друзей»	Семейный спортивный праздник	Руководитель по ФИЗО
	Старшая и подготовительная группы	«Любимые занятия моей мамы»	Физкультурный КВН	Руководитель по ФИЗО; Воспитатели групп
	подготовительная группа	«Речевые игры»	Открытое мероприятие	Руководитель по ФИЗО воспитатели группы
Апрель	все группы	"День здоровья"	День открытых дверей	Руководитель по ФИЗО Воспитатели групп
	Старший дошкольный возраст	"Папа, мама, я - спортивная семья"	Открытое мероприятие с участием родителей	Руководитель по ФИЗО воспитатели группы

Май	младшая группа	«Подвижные игры летом на прогулке» «Спортивная жизнь в детском саду»	Информация (стендовый материал) Фотовыставка	Руководитель по ФИЗО
	средняя и старшая группы	«Марафон дружбы»	патриотическое занятие с привлечением родителей	Руководитель по ФИЗО воспитатели групп

2.6. Взаимодействие с педагогами МБДОУ.

№	Мероприятия.	Сроки.
1	Организационно - педагогическая работа	
	Составление плана работы на учебный год.	сентябрь
	Обеспечение систематического участие педагогического коллектива в физическом воспитании дошкольников.	В течение года
	Обеспечение информацией воспитательно - образовательного процесса необходимой методической литературой	В течение года
	Оформление тематических выставок для педагогов «Влияние утренней гимнастики на развитие детей» «Как предупредить плоскостопие у ребенка?» «Игры-соревнования на прогулке»	октябрь январь апрель
2	Участие в выполнении годового плана работы МДОУ.	
	Педагогический совет «Двигательная активность как необходимое условие сохранения здоровья и успешного развития дошкольников»	январь
	Семинар Спортивные игры и упражнения как средство формирования интереса к физической культуре	декабрь
	Мастер класс. «Обучение детей дошкольного возраста спортивным играм. Игра- это здоровье ребенка»	март

	Спортивный квест	январь
	Открытый просмотр фронтального занятия педагогами по физической культуре в нетрадиционной форме в старшей группе.	декабрь
	Выставка лэпбуков «Спорт- круглый год»	деабрь
3	Работа с музыкальным работником.	
	Составление плана работы с музыкальным руководителем спортивных праздников, Дней Здоровья.	сентябрь
	Проведение совместных мероприятий: спортивные праздники, дни здоровья.	В течение года
4	Работа с воспитателями.	
	Индивидуальные консультации. Рекомендации по работе с детьми по физическому развитию	В течение года
	Консультации с молодыми педагогами: Работа с детьми по физическому воспитанию в свободной деятельности.	В течение года
	Выставка методической литературы.	апрель
	Помощь воспитателю в организации индивидуальной работы с детьми по физическому воспитанию	В течение года
	Совместное составление планирования с воспитателями и оказание помощи в его реализации.	В течение года
	Информационные листы.	В течение года
	Изготовление пособий и тренажеров для работы с детьми.	В течение года
6.	Совместная коррекционная работа с медицинской сестрой.	
	Анализ паспортов здоровья	август
	Планирование индивидуальной работы с детьми по профилактике плоскостопия, ЧБД, функциональное изменение.	Начало года и конец года
	Подбор коррекционного материала для работы с детьми санаторной группы.	В течение года
	Совместное консультирование педагогов ДОУ по проблемам здоровья ребенка.	В течение года

8	Самообразование.	
	Изучение методической литературы и опыта передового опыта по взаимодействию с педагогами МДОУ.	В течение года
	Посещение методических объединений.	В течение года
	Участие в городском методической недели.	апрель

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Условия организации образовательной деятельности с воспитанниками.

Структура физкультурной образовательной деятельности В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Физкультурная образовательная деятельность состоит из трех частей: Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Образовательная деятельности по физической культуре может быть организована разнообразно:

- Од по традиционной схеме

- ОД, состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ОД - тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- ОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ОД - зачеты, во время которых дети диагностические задания
- Сюжетно - игровая ОД

По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 3–4 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 12–15 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс общеразвивающих упражнений (далее — ОРУ) с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 5–7 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей. 10–12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 7–10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 4–5 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или подгруппой детей (один раз — на улице). 15–20 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой детей (в теплое время года — на улице). 7–10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с группой или подгруппой детей. 10–12 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 10–12 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 5-6 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице). 25 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 10–12 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с подгруппой детей. 12–15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 10–12 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

Организация образовательной деятельности по приобщению детей 6-7 лет к физической культуре

Основные формы и методы	Периодичность и особенности организации детей
Занятия по физическому развитию.	3 раза в неделю с группой или с подгруппой детей (один раз — на улице). 30 мин
Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.	Ежедневно с подгруппой или группой детей (в теплое время года — на улице). 10–15 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно с подгруппой детей. 12–15 мин
Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.	Ежедневно с группой детей. 12-15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.

3.2 Комплексно – тематическое планирование.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Построение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)	
	1	2	3	4	5	6	7	8	
СЕНТЯБРЬ									
I. «Пойдем в гости к зайчику» Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м) (О)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) (П)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты (3)	«Влезь на лесенку»	«Поровненной дорожке»	
II. «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м) (П)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) (3)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м) (О)	«Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет)
III. «Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (ширина – 15 см, длина – 4 м) (3)	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу (О)	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м) (П)	«Перебежки»
IV. «Курочка Ряба»	Построение врассыпную	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте (О)	Катание мяча двумя руками друг другу (П)	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 5–6 м)	«Найди, где спрятан мяч»

								(3)	
ОКТАБРЬ									
I. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см) (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П)	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния) (3)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»
II. «К мишке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 10–15 см) (П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (3)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом (О)	«Догоните мишку»
III. «Пойдем в гости»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см) (3)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см) (О)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом (П)	«Такси»
IV. «Репка»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О)	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см) (П)	Ползание на за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа (3)	«Веселая пляска»
НОЯБРЬ									
I. «Воробышки - попрыгунчики»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед (П)	Прокатывание шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»

					(О)				
II. «Воробышки - попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (П)	Прыжки на двух ногах на месте в паре (3)	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) (О)	«Воробышки и кот»
III. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (3)	«Наседка и цыплята»	Прокатывание под дугу (О)	Ползание по доске на средних четвереньках (П)	«Лесные жучки»
IV. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (О)	Прокатывание мяча друг другу (П)	Ползание по доске на средних четвереньках (3)	«Лесные жучки»

ДЕКАБРЬ

I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо (О)	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (П)	Прокатывание мяча друг другу (3)	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу (П)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (О)	«Цыплята и кот»
III. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу (О)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (П)	«Лошадки»

					(3)				
IV. «Цирк»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (О)	Бросание мяча вперед снизу (П)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (3)	«Лошадки»
ЯНВАРЬ									
I. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (О)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) (П)	Бросание мяча вперед снизу (3)	«Проползи по бревну»	«Автомобиль»
II. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (П)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) (3)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом (О)	«Самолеты»
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см) (3)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди (О)	Проползание между ножками стула произвольным способом (П)	«Мой веселый звонкий мяч»
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Перепрыгни бревнышко»	Прыжки через линии (О)	Бросание мяча от груди	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола	«Мой веселый звонкий мяч»

							(П)	(З)	
ФЕВРАЛЬ									
I. «Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (О)	Прыжки в длину с места через две линии (П)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м) (З)	«Обезьянки»	«Кот и мыши»
II. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках (П)	Прыжки в длину с места (40–50 см) (З)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см) (О)	«Лохматый пес»
III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках (З)	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) (О)	Переползание через бревно боком (высота 40 см) (П)	«Берегись заморожу»
IV. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы (П)	Переползание через бревно (высота 40 см) (З)	«Волшебная дудочка»
МАРТ									
I. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег в рассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (О)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (П)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди (З)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»

II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга (П)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении (3)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 м)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О)	«Обезьянки»
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга (3)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 м) (О)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»
IV. «Заюшкина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (О)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (П)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее	«Зайка беленький сидит»
АПРЕЛЬ									
I. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (П)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой (О)	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»
II. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»

					(П)				
						(3)		(О)	
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Поймай комара»
					(О)		(С)	(П)	
IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»
					(П)		(О)	(3)	

МАЙ

I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	«Обезьянки»	«Машины»
					(О)	(П)	(3)		
II. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»
					(П)	(С)		(О)	
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспынную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с	Ходьба приставным шагом вперед и	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур	Метание на дальность правой и левой	Влезание на гимнастическую стенку и	«Прокати обруч»

	переступание м	назад				(высота 5 м)	рукой (2,5–5 м)	спуск с нее	
--	-------------------	-------	--	--	--	--------------	--------------------	-------------	--

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног (П)	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (3)	«Переполез через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной (П)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд) (3)	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м) (О)	«Птицы и лиса»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) (3)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой (О)	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см) (П)	«Подарки»
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с хлопочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см) (О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (П)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч (3)	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОКТАБРЬ									
I. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обруча друг другу между предметами	Ползание по-пластунски	«Карусель»
					(О)	(П)	(3)		
II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Огуречик, огуречик...»
					(П)	(3)		(О)	
III. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Поймай дрессированную муху»
					(3)		(О)	(П)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой галоп (О)	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (З)	«Найди, где спрятано»
НОЯБРЬ									
I. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (З)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись, «крадучись»	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись, «крадучись»	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам (П)	Прямой галоп по кругу «змейкой» (З)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком (О)	«У медведя во бору»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле)	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Цветные автомобили»
					(3)		(О)	(П)	
IV. «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Подарки»
						(О)	(П)	(З)	
ДЕКАБРЬ									
I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
						(П)	(З)		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом в рассыпную («Чья пара быстрее найдет друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках (О)	«Птичка и кошка»
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках (О) (3)	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
IV. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках (П) (3)	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двухэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЯНВАРЬ									
I. «Зимние забавы» (занятие, построение на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег на встречу другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки-Пушиночки»
II. «Зимние забавы» (занятие, построение на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема (3)	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (О)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком (П)	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическое бревно	«Пилоты»
ФЕВРАЛЬ									
I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворота вокруг себя (О)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу (З)	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) (П)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»
МАРТ									
I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м) (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м (З)	«Переполез через кочку»	«Пастух и стадо»
II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической буму с палкой за головой (П)	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (З)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось-поймай»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
АПРЕЛЬ									
I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик...»
					(О)	(П)	(О)		
II. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
					(П)	(З)		(О)	
III. «На помощь трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьим)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Поймай комара»
					(З)		(С)	(П)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «В гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взяв-шись за ру-ки с бегом врассыпную по залу	С шишками	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой (О)	Бросание мяча вверх и попытка поймать его (О)	Лазание по лестнице-стремянке (3)	«Жуки»
МАЙ									
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму (О)	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (3)	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму (П)	Прямой галоп (С)	Бросание мяча вверх и ловля его (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (О)	«Бросание мяча вперед»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
					(3)		(O)	(II)	
IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную		«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П)	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку (3)	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
II. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, перешагивая кирпичики (П)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» (3)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) (О)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традицион- ная структура занятия	Построение в пары на месте, чередую построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастиче- скими палками	Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, в руках скакалка	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасыв ание мяча вверх и лов- ля его одной рукой (4–6 раз подряд) (О)	Ползание на четвереньках «змейкой» между пред- метами (П)	«Удочка»
IV. Занятие, построенн ое на эстафетах, соревнова ниях и подвижны х играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в ко- лонне» – во время ходь- бы врассыпную по звуковому сигналу де- ти находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	С гимнастиче- скими палками	Ходьба по гимнастическ ому буму на носках, в руках скакалка	«Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	«Прокати мяч между предметам и» (шири- на 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»
ОКТАБРЬ									
I. «Экскурси я в осенний лес на велосипед е»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Трениров ка велосипеди ста»	Ходьба по веревке (диаметр 1,5– 2 см)	Перепрыги вание лежащих досок с ме- ста, отталкивая сь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) (3)	Ползание на четвереньках между предметами, чередую с бегом (С)	«Стой»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традицион ная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове (II)	Перепрыги вание доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) (3)	Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая с пролета на пролет (O)	«Коршун и наседка»
III. Традицион ная структура занятия	Перестроени е в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове (3)	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах (O)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастическ ой стенке разноименны м способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа (II)	«Ловишки с мячом»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Расчет на первый- второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«По кочкам» – ходьба по кирпичикам	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг модуля)	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа	«Воробышки»
НОЯБРЬ									
I. «Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противоположно; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине (О)	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (П)	Подбивание ракетной волана; упражнения в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске (3)	«Попади в яблочко»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традицион ная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроени е в три колонны	Ходьба с заданиями	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег	С лентами разного цвета	Ходьба по гимнастическ ому буму, с приседаниями на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и слева от бума)	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаяс ь вперед (П) (3)	Перебрасы вание мяча друг другу от груди снизу (О)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастическ ой скамейке	«Медведь и пчелы»
III. Традицион ная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастиче ских скамейках	Легкий бег по гимнастическ ой скамейке, на конце носков в обозначенное место (3)	Прыжки через предметы, чередую прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаяс ь вперед	Перебрасы вание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках (О)	«Эстафета парами»
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	На гимнастиче ских скамейках	Ходьба по буму с поворотами	Прыжки на двух ногах с продвижен ием вперед	Подбрасыв ание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименны м способом	«Ловишки с приседанием »

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕКАБРЬ									
I. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со скамейки)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»
						(О)	(3)	(П)	
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой	«Мороз-Красный нос»
						(О)	(П)	(3)	
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками	Прыжки со скамейки и обратно в прыгивание на скамейку	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком	«Охотники и зайцы»
						(П)	(3)	(О)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом кругом	«Уголки»	В парах	«Перелезть и подлезть» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы»
ЯНВАРЬ									
I. «Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой (3)	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м) (О)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее (П)	«Ловишка с мячом»
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Со «снежками»	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой	Прыжки в длину с места (О)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м (П)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет (3)	«Мышеловка»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Занятие с элементами и аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (О)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки» (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на высоту 2,2 м (З)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Аэробика	«Кто скорее к флажку» (бум – бег на носках, канат – прыжки на одной ноге, обруч – надеть на себя)	«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята»
ФЕВРАЛЬ									
I. «Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы (П)	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) (З)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунски до обозначенного места (О)	«Пустое место»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановиться и присесть	С гимнастическими палками	Ходьба, по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы (3)	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) (0)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (II)	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)
III. Занятие с элементами и аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	Аэробика	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок (0)	Прыгни через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (II)	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками (3)	«Кто летает»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Аэробика	«Не потеряй груз» – бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАРТ									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко поднимая колени; бег через препятствия	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун»	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку	Лазание по шесту	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»
						(0)	(3)	(3)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком)	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте	Лазание по шесту	«Горелки»
					(3)	(II)	(0)		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Занятие с элементами и аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	Аэробика	«Стойка баскетболиста»; «На одной ножке по дорожке»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета (3)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (II)	Лазание по канату (O)	«Охотники и звери»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка	Аэробика	«Сумей сбить с бревна» – дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Караси и щуки»
АПРЕЛЬ									
I. «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (O)	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске (3)	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой (II)	«Третий лишний»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	«Подготовка космонавтов к полету» (с обручами)	«Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (II)	Перебрасывание набивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу (O)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола (3)	«Мы – веселые ребята»
III. Занятие с элементами и аэробики	Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба с притопами, с прихлопами	Бег с приставным шагом правым и левым боком	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (3)	Перебрасывание набивного мяча из-за головы (II)	Вис на гимнастической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, разводить ноги в стороны (O)	«Волк во рву»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег в рассыпную	Аэробика	«Обеги мяч» – бег «змейкой», обегая мячи до ориентира	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)	Аэробика	Ходьба с «мешочками» на голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2–3 круга)	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму боком, приставным шагом, руки за голову (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком (3)	«Ловишка с лентами»
II. «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложит под другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастическим шагом по ска-мейке с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх) (П)	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен (3)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд (О)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика	Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место»
III. Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (O)	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	«Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза)	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач»
НОЯБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О)	Лазание чередуя шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентами	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега	Ведение мяча одной рукой в движении	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
					(O)	(C)	(П)		
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя при-седания на середине бума, руки вперед	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Попрыгунчики-воробушки»
					(3)		(C)	(O)	
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕКАБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой в рассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом в рассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине (С)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (О)	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба в рассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег в рассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине буму, руки вперед (3)	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг (С)	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	С гимнастической скакалкой	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друга у черты)	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
ЯНВАРЬ									
I. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О)	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них (3)	«Попади в обруч»	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (С)	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) (С)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» (О)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывания прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика	На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок	Прыжки через короткую скакалку (II)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу (С)	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (3)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (II)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (O)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно (O)	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушка»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАРТ									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	С бадминтовыми ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (О)	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)	«Удержи волан на ракетке»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика	Ходьба по шнуру (8–10 м) с мешочком на голове (500 г) (С)	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередуясь способом (П)	«Второй лишний»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С бадминтовыми ракетками	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (II)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (O)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (3)	Лазание по веревочной лестнице чередуясь мяся способом	«Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	С бадминтовыми ракетками	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				
АПРЕЛЬ									
I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С длинной веревкой	Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть,	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из вися на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					встать (10–12 раз; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 раз)	(П)			
II. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	«Коршун и насадка»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (3)	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой (О)	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (С)	«Догони свою пару»

1	2	3	4		6	7	8		
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»			Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»
МАЙ									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку (П)	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см) (О)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) (С)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку (3)	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (П)	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол) (С)	Лазание по канату в три приема (О)	«Докати обруч до флажка»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (3)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м (O)	Лазание по канату в три приема (II)	«Охотники и звери»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем (два ребенка с одним обручем)	Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами (O)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Замри»

3.3 Перечень методических пособий.

В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» М.: Мозайка-синтез» 2010 г.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»

А так же в учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия:

Бережнова О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малышикрепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бережнова О.В., Бойко В.В.

Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребенка в семье. Методические рекомендации. — М.: ИД «Цветной мир», 2017. Бережнова О.В., Бойко В.В.

Фольклорно-физкультурные праздники, досуги, развлечения в детском саду. Учебно-методическое пособие для педагогов. — М.: ИД «Цветной мир», 2017. Бойко В.В.,

Бережнова О.В. Учебно-методическое пособие для педагогов и родителей. — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие

дошкольников. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бойко В.В., Бережнова О.В.

Физическое развитие дошкольников. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бойко В.В.,

Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016. Бойко

В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Малыши-крепыши». — М.: ИД «Цветной

мир», 2016. Мой веселый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников/ под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017.

Подвижные игры в детском саду / под ред. О.В. Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017. Спортивные игры в детском саду и семье / под ред. О.В.

Бережновой, В.В. Бойко. — М.: ИД «Цветной мир», 2017

3.4 Организация предметно-развивающей среды

ФГОС предусматривает следующие требования к организации развивающей предметно-пространственной среде:

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства в ДОУ, группы, а также территории, прилегающей к ДОУ, материалов, оборудования и инвентаря для развития

детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

4. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре);

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.